MIND POWER

BY

BREATHING

متبادل طرز تنفس

Compiled
by
RIAZ MASUD

بِسْمِ اللّٰهِ

الرَّحْمٰنِ

الرَّحِيْمُ

رَبِّ زِدْنِیْ عِلْمًا

اے پروردگار میرے علم میں اضافہ کر

اَللّٰھُمَّ اِنِّیْ اَسْئَلُکَ

اے اللہ میں تجھ سے مانگتا ہوں

تمام ماہرین یوگا اور نفسیات اس بات پر متفق ہیں کہ اگر کوئی شخص خاص طریقہ سے روزانہ اپنی چند سانسیں کنٹرول کر لے تو اسے بے شمار فوائد حاصل ہو سکتے ہیں۔ اب تو دنیا میں سانس کے طرز عمل سے مختلف بیماریوں کا علاج بھی کیا جا رہا ہے۔ یوگ سائنس سے ثابت ہوتا ہے کہ کوئی بھی شخص سانس کے ذریعے اپنی ماورائی

صلاحیتیں بیدار کر سکتا ہے اور جسمانی اور ذہنی صلاحیتوں میں اضافہ کر سکتا ہے۔ علم یوگا کی رو سے پوری کائنات میں ایک لطیف طاقت (پرانا یام) موجود ہے جو پوری کائنات کے نظام کو چلا رہی ہے۔ یہ طاقت ہر ذی روح میں موجود ہے۔ اسلام میں اسکو اللہ کا نور یا طاقت کہتے ہیں جو پوری کائنات کو نظم و ضبط میں لاتی ہے۔

حیوانات اور انسان طرز نفس کے ذریعے اپنے دماغ اور باقی جسم میں اس طاقت کا ذخیرہ اور اضافہ کر سکتا ہے۔ کوئی بھی انسان اس قوت کو سانس کی مختلف مشقوں کے ذریعے اپنے جسم میں ذخیرہ کر سکتا ہے اور گھنٹوں آکسیجن اور پانی کے بغیر رہ سکتا ہے۔ گرمی سردی بھی ان پر اثر نہیں کرتی۔ پرانا یام کے علاوہ انسان پر کچھ اور

کائناتی قوتیں بھی اثر انداز ہوتی ہیں۔مثلا''ھا''اور''تھا'' کی قوتیں کچھ کہکشاؤں کے اثراور زمین کی مقناطیسی لہریں وغیرہ۔''ھا'' کا مطلب چاند اور''تھا'' کا مطلب سورج ہے۔چاند سے منفی جبکہ سورج سے مثبت طاقتیں (انرجی) خارج ہوتی ہیں۔چاند کی انرجی ہمارے بائیں نتھنے سے اورسورج کی

انرجی ہمارے دائیں نتھنے سے جسم کے اندر جا کرمحوگردش ہو جاتی ہے۔یہ دونوں توانائیاں انسان کے لئے لازمی اورحیات بخش سمجھی جاتی ہیں۔یہ قوتیں انسان مختلف سانسوں کی مشقوں کے ذریعے جسم میں ذخیرہ کر کے اس کے ذریعے دماغی صلاحیتیں بھی بیدار کر سکتا ہےاور دیگر تمام قوتوں کو بھی جذب کرسکتا ہے۔یوگا میں سانس

پر اس لئے زیادہ توجہ دی جاتی ہے کیونکہ انسان کائنات میں دوسری مخلوق کے ساتھ سانس کے ذریعے رابطہ کر سکتا ہے۔ سورج کی توانائی کو زیادہ سے زیادہ ذخیرہ کرنے اور استعمال کرنے کے کئی طریقے ایجاد کئے گئے ہیں۔ ان طریقوں سے نہ صرف اعصابی نظام میں تقویت پیدا ہوتی ہے بلکہ الیکٹرو میگنیٹک قوتوں میں بھی

اضافہ ہوتا ہے لہذا دماغ کی طاقتوں کو بڑہانے کے لئے سب سے پہلے سانس کی مشقیں ضروری ہیں۔ سب سے پہلے سادہ طرز تنفس کی مشق پیش خدمت ہے۔ یہ مشق آپ کے دوران خون کو تیز کر کے دماغی صلاحیتوں کو اجاگر کرے گی۔ خفیہ قوتوں کو بیدار کرے گی۔ سکون اور یکسوئی پیدا کرئے گی۔ خون کو صاف کرے

گی۔ ذہنی اور نفسیاتی امراض کو تحلیل کرے گی۔ بھڑکتے جذبات کو ٹھنڈا کرے گی۔ بے خوابی دور ہو گی۔ اعصابی، ذہنی اور جسمانی بیماریوں سے نجات ملے گی۔ منفی خیالات سے چھٹکارہ حاصل ہو گا۔ اس مشق کو شروع کرنے کے لئے ضروری ہے کہ آپ زود ہضم سادہ اور متوازن غذا کا استعمال کریں۔ ثقیل، بادی، تلی ہوئی اور تیز

مصالحے دار اشیا سے پرہیز کریں۔ گوشت کم کھائیں۔ پانی زیادہ پیئیں۔ سبزیاں اور پھل کثرت سے کھائیں۔ ہمیشہ تھوڑی بھوک چھوڑ کر کھانا کھائیں۔ کھانے کے بعد پانی نہ پیئیں تو بہتر ہے۔ کھانے کے آدھے یا پون گھنٹے کے بعد پانی پی سکتے ہیں۔ چائے ایک یا دو کپ سے زیادہ نہ پیئیں۔

مشق سادہ طرز تنفس

آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیں کمر اور گردن سیدھا رکھیں۔ ہاتھوں کو گھٹنوں پر ڈھیلی حالت میں رکھیں۔ جسم کے تمام اعضا ڈھیلے چھوڑ دیں۔ سکون اختیار کریں۔ اب آہستہ آہستہ ناک کے ذریعے سانس اندر لے جائیں جب سینہ بھر جائے تو سانس کو روک کر

رکھیں۔ اور جب سانس روکنا مشکل ہو جائے تو پھر منہ کھول کر آہستہ آہستہ سانس باہر نکالیں۔ جب پھیپھڑے خوب خالی ہو جائیں تو دوبارہ یہی عمل کریں۔ سانس اندر لے جاتے اور باہر نکالتے وقت گردن اور کمر میں خم پیدا نہ ہو اور نہ ہی باقی جسم کو حرکت دیں۔

نوٹ۔ پہلی مشق میں یہ عمل دو یا تین مرتبہ کریں پھر روزانہ ایک ایک پر اضافہ کریں۔ جب سانس اندر کھینچ رہے ہوں تو یہ تصور کریں کہ پرانا ایام (انوار الٰہی) سانسوں کے ساتھ اندر جا رہا ہے اور جب سانس روک لیں تو یہ تصور کریں کہ پرانا ایام (انوار الٰہی) میرے جسم کے اندر تمام تمام بیماریوں کو جذب کر رہا ہے اور جب

سانس باہر نکالیں تو یہ تصور کریں کہ سانس کے ساتھ تمام بیماریاں باہر نکل رہی ہیں۔ اس سانس کی مشق کے بعد مراقبہ کی مشقیں شروع کر سکتے ہیں۔ مراقبہ شروع کرنے سے پہلے اگر جسم کی حرکات کو کنٹرول کرنے کی مشق کر لی جائے تو بہت بہتر ہوگا۔

دراصل جسمانی حرکات بند کرنا بھی ایک طرح کا مراقبہ ہی ہے۔

ابتدائی مشق برائے مراقبہ

آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیں کمر اور گردن بالکل سیدھی رکھیں۔ دونوں ہاتھ اپنے گھٹنوں کے اوپر رکھیں آنکھیں بند کر لیں۔ جسم کے تمام اعضا ڈھیلے چھوڑ دیں اور اکڑاؤ کو ختم کر دیں۔ سکون اختیار کریں۔ اب اپنی توجہ کو اپنے جسم پر مذکور

رکھیں۔ کوشش کریں کہ آپ کے جسم کا کوئی حصہ نہ ہلے۔ حتیٰ کہ چہرے کے خدوخال، پلکیں اور ہونٹ بھی نہ ہلیں۔ یہ مشق پہلے دن پانچ منٹ سے آٹھ منٹ تک کریں۔ چند روز مشق کرنے سے آپ میں حوصلہ پیدا ہو جائے گا کہ آپ گھنٹوں تک مراقبہ کی حالت میں بیٹھ سکتے ہیں۔ اس کے بعد دوسری مشقیں شروع کریں

پھلی مشق

فرش پر دری بچھا کر اس پر ایک تصوراتی مثلث بنائیں یا دری کو مثلث کی شکل میں بچھالیں۔اس مثلث کے سیدھے کونے کے اندر کھڑے ہو کر دونوں پاؤں آپس میں ملا لیں۔چار یا پانچ گھرے گھرے سانس لیں۔پھر مثلث کے درمیان میں کھڑے

ہو کر ایک گہرا سانس لیں۔ پھیپھڑے ہوا سے بھر لیں اور سانس روک لیں۔دونوں ہاتھوں سے کان بند رکھیں جب سانس روکنا دشوار ہو جائے تو بہت آہستہ آہستہ سانس باہر نکال دیں۔یہ عمل دو یا تین بار دہرائیں۔اس کے بعد مثلث کے درمیان اس طرح لیٹیں کہ جسم کا کوئی حصہ مثلث سے باہر نہ رہے۔جسم کا ہر حصہ

ڈھیلا چھوڑ دیں۔سانس نارمل ہو۔سکون اختیار کریں۔اب خلاؤں میں ایک ایسی دنیا کا تصور کریں جہاں خوشیاں ہی خوشیاں ہیں۔سکون ہی سکون ہے۔اس دنیا کا آپ کوئی بھی نام رکھ لیں۔ اس خوبصورت دنیا میں جہاں آپ کھڑے ہیں اس کے تھوڑے فاصلے پر خوبصورت گھاس ہے۔آپ وہاں جا کراُس گھاس

پر سیدھے (منہ آسمان کی طرف کرکے) لیٹ جائیں۔جیسے ہی آپ لیٹیں گے اُسی لمحے آپکی آنکھوں کے سامنے ایک خوبصورت پرندہ فضا (آسمان) میں محو پرواز یعنی گردش کرتا نظر آئے گا۔اس تصور کو پانچ سے آٹھ منٹ تک قائم رکھیں۔اپنی توجہ کو پرندے کی پرواز پر مرکوز رکھیں۔یہ مشق دو دن یا ایک دن میں دو مرتبہ کریں

دوسری مشق

مثلث کے درمیان میں آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیں کمر اور گردن بالکل سیدھی رکھیں۔ دونوں ہاتھوں کو اپنے گھٹنوں کے اوپر ڈھیلی حالت میں اس طرح رکھیں کہ ان کا رخ آسمان کی طرف ہو۔ آنکھیں بند کرلیں۔ جسم کے تمام اعضا ڈھیلے چھوڑ دیں اور اکڑاؤ

کو ختم کر دیں۔ کوشش کریں کہ آپ کے جسم کا کوئی حصہ نہ ہلے۔ سانس نارمل ہو۔ پہلی مشق کے عمل کو دہرائیں یعنی پُرسکون ماحول، ہر طرف سبزہ ہی سبزہ، خوشیاں ہی خوشیاں، آپکا سبزے یعنی گھاس پر لیٹنا، پرندہ فضا میں محو پرواز یعنی گردش کرتا نظر آئے۔ اب وہی پرواز کرتا ہوا پرندہ آپ کے سامنے پڑے پتھر پر بیٹھ جاتا

ہے اب آپ اپنی توجہ اس پتھر پر بیٹھے پرندے پر مرکوز رکھیں۔ ہلکی سی ہوا چل رہی ہے جس سے آپ کے سامنے پتھر پر بیٹھے خوبصورت پرندے کے پر ہل رہے ہیں اور ہلکی ہلکی گھاس بھی ۔ یہ مشق چھ سے دس منٹ تک کریں۔ یہ مشق بھی دو دن کے لئے ہے یا پھر آپ اسے ایک دن میں دو مرتبہ کرلیں۔

تیسری مشق

پچھلی دونوں مشقوں پر عمل کریں یعنی دہرائیں--------

پُر سکون ماحول---ہر طرف سبزہ ہی سبزہ ----

خوشیاں ہی خوشیاں------'آپکا سبزے یعنی گھاس پر لیٹنا'۔

پرندے کا فضا میں گردش کرتے نظر آنا----------

پھر پرندے کا آپ کے سامنے پڑے پتھر پر بیٹھنا وغیرہ۔۔۔۔

اس مرتبہ پرندہ پتھر کے اوپر اپنا آشیانہ بنا رہا ہے۔اس مرتبہ پرندے کی حرکات پر سات سے بارہ منٹ تک توجہ قائم رکھیں۔یہ مشق بھی دو دن کرنی ہے۔

اب آپ خود سے سوچیں

کہ یہ تکنیک

آپ کہاں کہاں استعمال کر سکتے ہیں

افادہ از تحریر

اے صمد مسافر

برائے ایصال ثواب

(استاد محترم)

سید ناظر حسین شاہ زنجانی

دعا کا طالب

ریاض مسعود

0333-4215416

اللہ حافظ